

﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾

[الإسراء: 82]

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

[الرعد: 28]

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمٌ مِّنْ عَطَاةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ

لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [يونس: 57]

جاء في الحديث القدسي: "... وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضته عليه..." البخاري.

ج. بالنزكية والأخلاق:

والنزكية هي تطهير النفس من الذنوب بالابتعاد عنها، وإذا وقع في معصية استغفر وتاب.

وتتحقق هذه الصحة بتأكيد مجموعة القيم الأخلاقية المتمثلة في: (الصدق، والوفاء، والإخلاص، والأمانة) في الحياة اليومية للمسلم، فيتعامل بها مع الآخرين، ويتحلّى بها سلوكه.

والخلق الكريم سمة هامة من سمات الشخصية السوية الجذابة.

﴿فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَنِئَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ [آل

عمران: 159]

\* ثانيًا — الصحة الجسمية \*

1. مفهوم الصحة الجسمية:

هي: «التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الصعوبات والتغيرات المحيطة بالإنسان، والإحساس الإيجابي بالنشاط والقوة والحيوية».

2. طرق حفظ الصحة الجسمية:

أ. الإغفاء من بعض الفرائض:

تعامل الإسلام مع جسد الإنسان في الظروف الخاصة معاملة تخفيفية، حيث شرع أحكامًا مخففة لهذه الحالات، وهي ما تسمى بـ"الرخصة الشرعية".

ومن أمثلة ذلك:

— إباحة الإفطار للمسافر في نهار رمضان. ﴿فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ

فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ

بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ [البقرة: 185]

— قصر الصلاة الرباعية، وجمع الظهرين والعشاءين تقديمًا أو تأخيرًا للمسافر.

ذكرنا في وحدة مقاصد الشريعة أن حفظ النفس: هو حفظ ذلك الوجود الحسي الواعي المتكامل الشامل للروح والجسد المتلازمين، ولهذا اهتم القرآن الكريم بصحة الإنسان النفسية والجسمية.

\* أولاً — الصحة النفسية \*

1. مفهوم الصحة النفسية:

هي «أن يمارس الإنسان حياته ممارسة طبيعية، متوافقة مع جسمه ونفسه وروحه ومجتمعه».

أو هي: «حالة طمأنينة واتزان وتوافق مع الذات، بحيث يكون الإنسان قادرًا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته والتكيف مع هذه القدرات».

والصحة النفسية تلزم الإنسان بما يلي:

أ. الإنتاج والعمل بكفاءة في حدود إمكاناته وطاقاته.

ب. القدرة على الصمود والتكيف مع ضغوط الحياة، ويتم ذلك بشعور الإنسان بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار.

ج. توافق قدرات الإنسان مع تطلعاته، فالصحة النفسية تتأثر إيجابًا في البيئة التي تقل فيها المحسوبيّة والعلاقات الشخصية، وسلبيًا في البيئة التي تغطي فيها المحسوبيّة والعلاقات الشخصية على حساب الكفاءة.

د. التمرکز حول الآخر وليس نحو الذات، وذلك بإحساس الإنسان بأن له دورًا في الحياة الاجتماعية.

2. طرق حفظ الصحة النفسية في الإسلام:

أ. بالفهم الصحيح للوجود والمصير:

أغلب الأمراض النفسية منشؤها المعاناة الوجودية التي تؤرق عقول الحائرين في فهم معاني: (الحياة، والموت، والمصير) بسبب افتقادهم لمرشد أو هادٍ يهديهم إلى الحق.

فعلى المسلم أن يخصص من وقته زما للتفكير في نفسه، وفي آلاء ربه، وفي مصيره بعد رحيله.

﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ [المؤمنون:

115]

ب. بتقوية الصلة بالله:

وتتم بعبادة الله كما أمر، والاجتهاد في ذكره، والتقرب إليه بالطاعات والنوافل طلبًا لحبه ورضاه.

والصلة المتينة للمسلم مع الله عز وجل تجعل حياته خالية من القلق والاضطرابات النفسية.

وتنبه إلى أن الإسلام قد منع كل رياضة تعود على الكليات الخمس بالهدم، مثل بعض الفنون القتالية التي انتشرت حديثاً وهي تؤدي إلى هلاك اللاعبين، وقد تعرضهم إلى عاهات مستديمة بأجسامهم.

#### \* الأحكام والفوائد \*

نصان مختاران كتطبيق لاستنباط الأحكام والفوائد:

1. ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28]

— القلوب تطمئن بذكر الله (فائدة).

— الحث على ذكر الله (فائدة).

— طمأنينة القلب من علامات الإيمان (فائدة).

— طمأنينة القلب من آثار الإيمان بالله (فائدة).

— الحث على إصلاح القلوب (فائدة).

— اهتمام القرآن بالصحة النفسية (فائدة).

2. ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَلَاءٍ وَلَا عَاوِلَاتٍ لَّهِ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [النحل: 115]

— تحريم كل ما يضر الجسم من طعام وشراب وغيرهما (حكم).

— جواز تناول بعض المحرمات عند الضرورة (حكم).

— سعة مغفرة الله ورحمته بعباده (فائدة).

— اعتناء القرآن بكل ما يحافظ على صحة الإنسان (فائدة).

— تحريم الشراك بالله (حكم).

— تحريم الانتفاع بكل ما حرّمه الله من مطعومات ومشروبات (حكم).

— تحريم الأكل من كل ما ذبح لغير الله (حكم).

— تحريم الميتة (حكم).

— تحريم الدم (حكم).

— تحريم لحم الخنزير (حكم).

— شرع التيمم في حالة العجز عن الاغتسال والوضوء. ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَرَىٰ حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِ سَبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْجِلًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَسَدٌ أَحَدُكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمْ تَمْسَسْهُمُ النِّسَاءُ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا غَفُورًا﴾ [النساء: 43]

ب. الالتزام بالسلوكات الصحية:

— الوقاية من الأمراض:

— تشريع الوضوء والغسل، وربطه بالعبادات فلا تصح صلاة بغير وضوء أو غسل، واستحب إعادة الوضوء لمن توضأ لصلاة وأدركته صلاة ثانية.

— تحريم شرب المسكرات لما فيها من مضرّة للجسد وغير ذلك من المضار، ويتبع هذا الحكم كل ما يضرّ بالجسد كتحريم المخدرات المذهبة للعقل، والسّموم المدمرة للجسد.

— النهي عن الميتة والدم ولحم الخنزير وما ذبح لغير الله. ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَلَاءٍ وَلَا عَاوِلَاتٍ لَّهِ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [النحل: 115]

— النهي عن الإسراف في الطعام المؤدي إلى التخمّة والبدانة.

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: 31]

— تحريم المتعة غير الشرعية، حيث حرّم الإسلام الزنا فهو يؤدي إلى أمراض معدية كثيرة تهدد الجسد. ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْفَةَ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾ [الإسراء: 32]

— تحريم المعاشرة الزوجية أثناء الحيض. ﴿وَسَعَلُوكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَأَعْرِضُوا﴾ [النساء: 35] ﴿وَالْمَحِيضُ لَا يُحِلُّ لَهَا فِيهِ مَا يَحِلُّ لِلْغَيْرِ مِنَ الْمَحِيضِ﴾ [البقرة: 222]

— ممارسة الرياضة النافعة:

حث الإسلام على تنمية قوة الجسم بصورها الإيجابية المختلفة. قال رسول الله ﷺ: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله عز وجل من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز". رواه مسلم.

ولن يكون الشخص في ميزان الإسلام محترم الجانب إلا إذا تعهّد بتنمية قدراته الجسميّة بالرّماية والسّباحة وركوب الخيل ومختلف أنواع ألعاب القوى التي يميّز بها العصر. ومثل هذا الإعداد الرياضي يزيد من قنرة الجسم على العمل والإنتاج، كما يزيد من قنرته على مقاومة الأمراض.

